

રેકિ વિધાનિકેતન
શ્રી સ્વામી સમર્થ મઠ,
દેવરૂખ, કાટવલી માર્ગ,
તા. સંગમેશ્વર
જી. રત્નાગિરિ
મહારાષ્ટ્ર, ભારત
ટેલીફોન : ૯૧૨૩૫૪૨૪૧૩૨૨

રેકિ વિધા નિકેતન

વોલ્યુમ ૩ અંક ૮

૧ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૧

દેવરૂખ આશ્રમમાં ગણેશ ઉત્સવ



દેવરૂખમાં થતો અતિશય લોકપ્રિય ઉત્સવ એટલે ગણેશ ઉત્સવ, જેને દેવરૂખ સ્થિત આપણા આશ્રમમાં પણ ઉત્સાહ, ઉમંગ તેમજ ભક્તિ-પૂર્વક ઉજવવામાં આવ્યો. છેલ્લા બે વર્ષથી એટલે કે ૨૦૦૯ અને ૨૦૧૦ માં ગુરૂજીની અમેરિકાની યાત્રાને લીધે આ ઉત્સવમાં અમે સહભાગી બની શક્યા ન હતા પરંતુ આ વખતે ગુરૂજી ત્યાં હોવાથી તે ઉત્સવનો આનંદ અનેરો હતો.



આશ્રમમાં ગણેશની મૂર્તિ દોઢ દિવસ માટે પધરાવવામાં આવે છે. ૩૧મી ઓગસ્ટે ગણેશ ચતુર્થીના દિવસે તે સુંદર મૂર્તિને ખૂબ જ ઉત્સાહભરે મંદિરમાં પધરાવવામાં આવી. પહેલી ઓગસ્ટના દિવસે વિલાસ પુરોહીત ગુરૂજી નામના આપણા એક સાધક દ્વારા તેનું પ્રતિષ્ઠાપન કરવામાં આવ્યું. ૩૬ કલાકના પૂજન-અર્ચન પછી તે મૂર્તિને આશ્રમની નજીક આવેલી નદીમાં ભાવપૂર્વક પધરાવવામાં

આવી. ગણેશજીનું વિસર્જન ભક્તો માટે હંમેશા દુઃખમય બની રહે છે. ગુરૂજીએ ગણેશ ઊર્જા પર કરેલા સંશોધન અને તેનું વૈજ્ઞાનિક મહત્વ જાણ્યા પછી ગણેશ પૂજન-અર્ચનમાં એક નવો ભાવ ઉમેરાય છે અને તેનું મહત્વ વધારે સમજાય છે. હિન્દુ ધર્મની વિધિઓમાં રહેલી વૈજ્ઞાનિકતાથી રંગીન ઉત્સવમાં એક નવી સુગંધ ઉમેરાય છે. તેથી યુવાપેઢી આ ઉત્સવ ખૂબજ અર્થપૂર્ણ લાગે છે.



ગણેશ ઉત્સવમાં બધા સાથે મળીને મોદક (લાડુ) આરોગવાનો પણ લ્હાવો છે. આશ્રમમાં આવેલા કેટલાક સેવકારીઓ તો આ ઉત્સવ આશ્રમમાં પ્રથમવાર માણ્યો હતો અને તેઓ સહુ શ્રી ગણેશને આશ્રમમાં લાવવાની શોભાયાત્રામાં પણ જોડાયા હતા. ગણેશ ઉત્સવના બંને દિવસે ગુરૂજી સાથે ૧૧ વખત ગણપતિ અર્થવશીર્ષનો પાઠ કરવાનો પણ અનેક સેવકારીઓને લાભ મળ્યો હતો. ભગવાન ગણેશના વિસર્જન કરવા જતી વખતે આશ્રમના સેવકારીઓએ પણ ત્યાંના સ્થાનિક લોકો સાથે નૃત્ય કર્યા હતા અને ભગવાનને મિશ્ર લાગણીથી વિદાય આપી હતી.

આ અંક અંતર્ગત :

- | | |
|------------------------------------------|---|
| દેવરૂખમાં ગણેશ ઉત્સવ | ૧ |
| ડો.સંજય પટેલનો હીલીંગનો વિસ્મયજનક અનુભવ | ૨ |
| ઉર્સુલા પટેલને હીલીંગનો અદ્ભુત અનુભવ | ૩ |
| અમરનાથ યાત્રા | ૪ |
| ડો.મોદક ઠક્કરના રેકિ અનુભવો | ૫ |
| સ્પ્રેસ, PMનું સંતુલન અને રોગો | ૬ |
| હેમિલની કોલમ | ૭ |
| આશ્રમ જ્ઞાન અને રેકિ સેમિનારનું સમયપત્રક | ૮ |

રેકિ દ્વારા વિસ્મયકારક હીલીંગ

એક ડોક્ટરનો અભિપ્રાય

ડો. સંજય પટેલ

શ્રીમતિ નીરૂબેન (પેશન્ટ)

જય ગુરુદેવ

શ્રીરામ.



હું સંજય પટેલ ફોર્ટ વાયને ઇન્ડીયાનાથી રેકિનો મને હાલમાં થયેલ અનુભવ લખું છું. અમારા એક ફેમિલિ ફ્રેન્ડને ત્રણ અઠવાડિયા પહેલા બ્રેઇન ટ્યુમર હોવાનું નિદાન થયું. અહીંના આર.વી.એન.ના કો-ઓર્ડિનેટ ઓર્સુલાબેન પટેલ અને મેં, અમે બંનેએ તેની હાલની પરિસ્થિતિની ચર્ચા કર્યા બાદ તેને ઓછામાં ઓછી ૨૧ દિવસ સુધી રેકિ આપવાનું નક્કી કર્યું. મેં તેના ફીઝીશીયન પતિ સાથે પણ આ બાબત ચર્ચા કરી, મેં રેકિ પરની મારી શ્રદ્ધા વ્યક્ત કરી. તેઓ પોતે ડોક્ટર હોવાથી તેમને લાગતું હતું કે તે વધુમાં વધુ એક વર્ષ જીવી શકશે. મેં મારા પત્ની સાથે પણ મારે તેમની સાથે થયેલ વાર્તાલાપની તેમજ મારી ઇશ્વર પરની શ્રદ્ધાની વાત કરી. હું ડોક્ટર હોવા છતાં જરા પણ એવું માનતો નથી કે હું લોકોને સાજા કરું છું કારણ કે હું સ્પષ્ટ પણે માનું છું કે ‘સર્જનકર્તા પણ તે જ છે અને હીલર પણ તે જ છે’. ઓર્સુલાબેન, સીમા, શકુ, જયના, અંજલી, રામન, જયના, શાના, ત્રીશા, અંજલી સંજય, રાધા અને બીજા બધા પટેલ ટીમના સભ્યોએ તેને ત્રણ અઠવાડિયા સુધી સતત રેકિ આપી.

મેં તેમનું એમ.આર.આઈનું રીઝલ્ટ પણ જોયું છે અને તેની મેં સ્પેશ્યાલીસ્ટ તેમજ તેમના પતિ સાથે ચર્ચા પણ કરી છે અને અમે એ તારણ પર આવ્યા છીએ કે જે અમને પહેલાં ટ્યુમર દેખાતું હતું તે હવે લોહીનો ગઠ્ઠો (Blood Clot) બની ગયું હતું અને ફરીથી તેનો એમ.આર.આઈ. લેવાથી ખબર પડી કે તેને બ્રેઇન ટ્યુમર નથી.

મને ગુરુદેવે જે આપ્યું છે તે બદલ હું તેમનો ખૂબ આભાર માનું છું. મને ખરેખર ખબર નથી કે તેના કેઈસમાં શું બન્યું છે. પરંતુ તેને બધા સાધકો પાસેથી રેકિ મળતી હતી ત્યારે તેને સારું લાગતું હતું તે ચોક્કસ પણે માનું છું. હું વૈકલ્પિક ઇલાજ “ક્યારેય ના નહીં કહો” માં માનું છું. ફીઝીશીયન તરીકે દવાઓ કે ઇલાજ વિષે આપણે બધું જ જાણીએ છીએ તેમ હું માનતો નથી. ઇશ્વરે બનાવેલ મનુષ્ય દેહમાં ઘણું શીખવાનું છે. આપણા બધાનું નિયંત્રણ કરનારી એક સર્વોચ્ચ સત્તા છે અને તે જ આ કરી શકે છે. આમ સંકલ્પ શક્તિ તેમજ રેકિ પરની શ્રદ્ધાથી અમને આવા કપરા સમયમાં સહાય મળી.

જય ગુરુદેવ

સંજય પટેલ.

રેકિ દ્વારા વિસ્થમકારક હીલીંગ

એક હીલરનો અભિપ્રાય

મીસીસ. ઉર્સુલા પટેલ

(કો-ઓર્ડિનેટર અને હીલર)



અમને રેકિ આપવાનો ઉત્તમ માર્ગ બતાવ્યા બદલ ગુરૂજીનો હું હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું. જ્યારે તમે અમેરિકા આવ્યા ત્યારે મને મારી મિત્ર કિન્નરીનો સંદેશ મળ્યો કે તેના મમ્મીને ટ્યુમર થયું છે અને તેની તબીયત સારી નથી. મને તો મેડિકલની બહુ ખબર નથી તેથી મેં તેમજ અમારા ગુપ્તના બધાએ તેમને રેકિ આપવાનું શરૂ કર્યું. તેમને માયો ક્લીનિકમાં લઈ જવાના હતા તેની મને ખબર હતી. હું કિન્નરીના સંપર્કમાં હતી પરંતુ તેમના તરફથી સારા પરિણામો ન દેખાયા. નીરૂ આન્ટીના પતિ અમારા ફીઝીશીયન છે, અને મારા પતિ હેમન્ટના અન્કલ પણ છે. તેમના ક્લીનિકમાં કિન્નરી રેકિ આપતી હતી અને નીરૂ આન્ટીને પણ તેમના ટ્યુમરના નિદાનની ખબર હતી. કિન્નરીને વર્ક પર જવાનું હોવાથી તે તેના મમ્મી સાથે આવી શકે તેમ ન હતી. તેથી મેં આન્ટીને રેકિ લેવા બાબત પૂછ્યું તમને રેકિની ખબર હતી કારણ કે ઈન્ડીયાનામાં જ્યારે સેમિનાર હતો ત્યારે તેમણે તેમનું નામ પણ રજીસ્ટર કરાવેલું પરંતુ તેઓ તે કરી શક્યા નહીં. તેથી તેમની પરવાનગીથી જે રેકિ શીખેલા હતા તેમણે તેમજ બાળકોએ પણ નીરૂ આન્ટીને રેકિ આપવાનું શરૂ કર્યું. એમના માટે એ સુખદ અનુભવ હતો. તેમનું વલણ ખૂબ હકારાત્મક હતું અને એક દિવસ તો તેઓ કહેવા લાગ્યા ભલે મને ટ્યુમર થયું છતાં પણ લાખો લોકોમાં ઈશ્વર મારી કેવી સંભાળ લે છે. તેમણે આવું કેમ કહ્યું તે સમજાયું નહીં પરંતુ તેમના કહેવા પાછળ કંઈ સંદેશ જરૂર હતો. અમે લોકો રોજ તેમને રેકિ આપવા જતા, થોડા દિવસ મારે લગ્ન માટે બહારગામ જવાનું હોવાથી બીજા લોકોએ પણ ખૂબ શ્રદ્ધાપૂર્વક તેમને રેકિ આપી હતી.

અમે લગ્નમાં ગયા હતા તે દરમિયાન અમને સમાચાર મળ્યા કે તે ટ્યુમર કેન્સર ન હતું અને હજુ બીજા ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર હતી. રીપોર્ટ ન આવે ત્યાં સુધી રાહ જોવાની જ હતી. બીજો MRI ગુરૂવારે થવાનો હતો અને બુધવારે જ્યારે અમે રેકિ આપતા હતા ત્યારે તેમને ખૂબ પરસેવો થયો અને ગમે તે કારણથી માથાના પાછળના ભાગમાં ખૂબ રેકિ જતી હતી. તેથી અમે તેમને ત્રણ-ચાર વાર રેકિ આપી. આન્ટીએ કહ્યું કે તેમને કંઈક અલગ જ અનુભવ થયો. અમને શું થયું તે ખબર ન પડી. બીજા દિવસે MRI કર્યા પછી ખબર પડી કે તેમને ટ્યુમર નથી.

૨૧ દિવસ પણ પૂરા થયા ન હતા તેથી અમને ખૂબ નવાઈ લાગી. ફરીથી રેકિ આપવાની તક આપવા બદલ હું નરેશકાકા નો પણ આભાર માનું છું. ગુરૂજી ઈશ્વરની કામ કરવાની રીત અતિ રહસ્યમય છે. આ અનુભવે મને પોઝીટીવ રહેવાનું તેમજ પરિણામની અપેક્ષા રાખ્યા વિના રેકિ આપવાનું શીખવ્યું છે. નીરૂ આન્ટીને રેકિ દેવા આવનાર બધા રેકિ સાધકોનો તેમજ ફીઝીશીયન સંજયભાઈનો પણ અમને સહકાર આપવા બદલ આભાર માનું છું.

આપના શુભાશિષ ઈચ્છતી

ઉર્સુલા.

રેકિ સાધકોની અમરનાથ યાત્રા



રેકિ વિદ્યાનિકેતનના મુંબઈ, વડોદરા, દેવરૂપ, થાણા કેન્દ્રોમાંથી ૪૭ સાધકો તા. ૬ થી ૧૧ ઓગસ્ટ દરમ્યાન અમરનાથ યાત્રામાં જોડાયા હતા. તેઓ તેમના પ્રથમ બેઝ કેમ્પ પહેલગાંવમાં ૬ ઠી ઓગસ્ટે પહોંચી ગયા હતા. તે દિવસે વિજળી તેમજ વરસાદે તેમને તે બેઝકેમ્પમાં આવકાર્યા હતા. હિમાલયની તળેટીમાં કુદરતનું આવું રૌદ્ર સ્વરૂપ કેટલાક સાધકોએ તેમના જીવનમાં પહેલી વખત નિહાળ્યું હતું.

કુદરતનું આવું રૌદ્ર સ્વરૂપ સાધકોના જુસ્સાને પલાળી ન શક્યું અને તેમણે આગળ જવાનું તેમજ પર્વત પર ચડવાનું નક્કી કર્યું. અને એક કલાકમાં તો તેઓ

પહેલગાંવથી ચંદનવાડી પહોંચી પણ ગયા, તેમજ ઘોડા પર આગળ જવા નીકળ્યાં હિમાલયના સૌમ્ય અને શાંત વાતાવરણમાં વરસાદનું સ્વરૂપ કંઈક અલગ જ હતું. જેમ જેમ જોરથી પવન ફુંકાવા લાગ્યો અને સહનશક્તિની કસોટી પસાર કરતાં અને પીસુ ટોપ પહોંચી ગયાં. પીસુ છે. અને જ્યારે તેઓ શેષનાગ ખબર મળ્યા કે આગળ પંચતરણી તે અમરનાથની ગુફાથી ખૂબ નજીકનું ખૂબ નીચું જવા લાગ્યું તેથી સાધકોને



પર્વત પર ચડતા ગયા તેમ તેમ ખૂબ વાતાવરણ ખૂબ ઠંડુ થઈ ગયું. કરતાં આ સાધકો આગળ વધવા લાગ્યા ટોપ ૧૨૦૦ ફુટની ઉંચાઈએ આવેલું નામના પોઈન્ટ પર પહોંચ્યા ત્યારે પાસે બરફનું ખૂબ તોફાન છે. પંચતરણી પોઈન્ટ છે અને શેષનાગમાં જ તાપમાન અમરનાથ પહોંચવા માટે રાત્રી

રોકાણની જરૂરત હતી. તેમ કરવામાં ખૂબ જોખમ હતું કારણ કે બધાના કપડા ભીંજાઈ ગયા હતા આવી પરિસ્થિતિમાં તેમજ લશ્કરના અધિકારીઓની સલાહ મુજબ સાધકોએ નીચે જવાનો નિર્ણય લેવો પડ્યો. આવા ઝંઝાવાતી વરસાદમાં નીચે ઉતરવામાં પણ સાહસ હતું. આવી પરિસ્થિતિમાં પણ સાધકો બહાદૂરી પૂર્વક ચંદનવાડી થી પહેલગાંવ સાંજ સુધીમાં પહોંચી ગયા હતા. ત્યાંથી બધા શ્રીનગર ગયા અને બીજે દિવસે ત્યાં શંકરાચાર્યના મંદિરે, મોગલ ગાર્ડનસમાં તેમજ માર્ટડ આશ્રમમાં ગયા કે જ્યાંથી 'છડી' કે જે અમરનાથના મંદિરના દર્શનની પૂર્ણાહુતિ વખતે ત્યાં મોકલવામાં આવે છે, તેના દર્શન કર્યા. શંકરાચાર્યના શિવ મંદિરમાં બધાને 'સ્વામી સમર્થ' એવો મંત્ર-જાપ સાંભળવા મળ્યો હતો જે પહેલાં ક્યારેય સાંભળવા મળ્યો ન હતો. તે મંદિરમાં ભગવાન દત્તાત્રેયની આરતી પણ સંભળાતી હતી. સ્વામીજીની આ અકળ લીલા જોવા મળી.

હાઉસબોટમાં રહેવાનો તેમજ શિકારાની સહેલનો લહાવો અમુક સાધકોએ પ્રથમવાર માણ્યો હતો. ગુલમર્ગ તેમજ સોનમર્ગનું સૌંદર્ય પણ આહ્લાદક હતું. ૧૧મી ઓગસ્ટે સહુ પોત પોતાના મુકામે ખડતલ રહેવાનો અનોખો અનુભવ લઈને પહોંચી ગયાં. સાધક તરીકે તમને ખબર જ હશે કે અમરનાથ એ માત્ર ગુફાજ નથી પરંતુ તે બધું છોડ્યા પછી થતી ચૈતન્યની એક અવસ્થા છે. તે પોતાની જાત સાથે રહેવાની અવસ્થા છે.



રેકિના અનુભવો

ડો. મોહક ઠક્કર

જય ગુરુદેવ સર,

પ્રણામ

મેં એક રેકિ બોક્સ બનાવ્યું છે જેમાં મેં મારા અમુક દર્દીઓ તેમજ જેમને હું ઓળખું છું તેવા લોકોના નામ રાખ્યા છે અને તેમાંથી મને નીચે મુજબના પરિણામો મળ્યા છે.

- ૧) એક ભાઈનું નામ મારા રેકિ બોક્સમાં છે. આ ભાઈ ને દરેક જાતના વ્યસન હતા અને તેઓ ડ્રગ્સ પણ લેતા હતા. જેથી તેઓ ડીપ્રેશનમાં ગયા અને તેમણે તેમનો ધંધો કરવાનું તેમજ લોકોને મળવાનું પણ બંધ કરી દીધેલું. તેમનાથી કંટાળીને તેમના પત્ની તેમજ બાળકો પણ જતા રહ્યા. રેકિ બોક્સ દ્વારા તેમને ૪૫ દિવસ રેકિ આપી. આજે તેમના વ્યસનો ઓછા થવા લાગ્યા છે અને ફરીથી તેઓ તેમનો ધંધો પણ સંભાળવા લાગ્યા છે.
- ૨) તેમના નાના ભાઈને પાનની દુકાન હતી પરંતુ ધંધામાં તે ધ્યાન આપતા નહીં તેમજ પરિવારના સભ્યો તેમજ સગા-સંબંધી સાથે ખૂબ નિષ્ફુર વર્તન કરતાં હવે તોઓ ખૂબ શાંત અને સ્વસ્થ થઈ ગયા છે અને બધા સાથે સારી રીતે વર્તે છે.
- ૩) મારા નાની તેમજ માસીના મારા મમ્મી સાથેનો સંબંધમાં નિકટતા ઓછી થવા લાગી હતી અને તેઓ કૌટુંબીક ખટપટ કરતા હતા અને સંબંધ બગડી જવાની અણી પર હતો, પરંતુ હવે તેઓના મારા મમ્મી સાથેના સંબંધો સુધરી ગયા છે.
- ૪) આપણું વલણ તેમજ આપણા સકારાત્મક વિચારો તે રેકિ બોક્સમાં રેકિ આપતી વખતે ખૂબ મહત્વના છે. જો રેકિ ચિડાયેલા કે ગુસ્સે ભરાયેલા મનથી આપવામાં આવે તો તે દર્દીની હાલતને પણ અસર કરે છે.
- ૫) ૩૨ વર્ષના એક ભાઈને માસ્ટર્સ ડીગ્રી તેમજ માર્કેટીંગ ડીપ્લોમા હોવા છતાં તેમના નકારાત્મક વલણ અને હિંમતના અભાવને લીધે નોકરી મળતી ન હતી, હવે તેમને કામ મળી ગયું છે.
- ૬) એક પતિ-પત્નીનું લગ્ન જીવન જોખમમાં હતું. તેમના પત્નીનું વલણ ખૂબજ નકારાત્મક હતું અને તેઓ તેમા પતિ તેમજ કુટુંબીજનો પર કાયદેસર કાર્યવાહી કરવાના હતા, પરંતુ હવે પરિસ્થિતિ સુધારા પર છે.

જ્યારે અમે બીજી ડીગ્રી લીધી ત્યારે ગુરુજીએ કહ્યું હતું, “આપકે પાસ સબ હૈ, સવાલ હૈ કે આપ કયા માંગોગે?”

મારો જવાબ એ છે કે આપણે કુદરતને તેમજ રેકિને જે સહજ હોય, જે પ્રકૃતિમાં શ્રેષ્ઠ હોય તે આપવાનું માંગીએ.

આપણે આપણા ભાવો તેમજ લાગણીને કુદરતી ઉપચારની પ્રક્રિયામાં વચ્ચે લાવવા ન જોઈએ કારણ કે અંતમાં તો જીત રેકિ અને કુદરતની જ છે.

ડો. મોહક ઠક્કર.

સ્ટ્રેસ, પી.એચ. બેલેન્સ, બધી માંદગી અને રોગોનો વૈજ્ઞાનિક ઈલાજ ? ફેન્કલીન તેલસન

પ્રિય મિત્રો,

હાલમાં જ મારો એક મિત્ર સૂઈ ગયા પછી ઉઠ્યો જ નહીં. તે કોમામાં સરી ગયો હતો અને તે મૃત્યુ પામ્યો. આની પાછળનું વૈજ્ઞાનિક કારણ ખૂબ સરળ છે. ... છતાં અઘરું છે. પરિવારના તેમજ વાતાવરણમાંથી મળતા આહારમાંથી બનતા રસો એનું મહત્વનું કારણ છે. અત્રે હું અહીં એક પુસ્તક પ્રકાશિત કરવા અર્થે એકઠી કરેલી માહિતિમાંથી અમુક તારણો અહીં રજૂ કરું છું જે મને લાગે છે કે જાણવા ખૂબ જરૂરી છે.

PH નું સામાન્ય સ્તર

જો લોહીનું સામાન્ય PH level ૭.૩૬ થી નીચે ૭ સુધી જાય તો તમે કોમામાં જતા રહો છો અને તમારું મૃત્યું થાય છે.

કોલાના કેનમાંથી તમને આવો Charge મળે છે. તેનું PH ૨.૫ એસીડીક તે તમારા શરીરના બધા જ ભાગોને તુરંત જાગૃત કરે છે કે ચેતો.

આ એસીડીટીને દૂર કરવા માટે આપણા શરીરમાં રહેલા આલ્કલાઈન જથ્થો કે જે નહીંતર બીજા કામમાં વપરાતો હોય છે તે અહીં વપરાઈ જાય છે. (માત્ર એક કોલાના કેનથી કેટલું નુકશાન થાય છે તે જોયું!) તમે જેનો આનંદ માણ્યો તે ડરથી ઉત્પન્ન થયેલો રોમાંચ હતો!

આવો રોમાંચ તે બીજા પ્રકારના નશીલા પદાર્થથી ઉત્પન્ન થતા રોમાંચ જોવો જ છે.

તમારું શરીર મદદ માટે પોકાર કરે છે અને તમે તે ડરના રોમાંચનો આનંદ માણો છો.

આ જ ખરી વાત છે જે સમજવા જેવી છે.

માત્ર એક ગ્લાસ કોલાથી આવી અસરો થાય છે એવું નથી. આ એક કોલાના ગ્લાસના એસિડને સંતુલિત કરવા માટે ન્યુટ્રલ PH વાળું ૩૨ ગ્લાસ પાણીની જરૂર પડે છે.

મોટા ભાગના લોકોના શરીરમાં અંદર જ યુદ્ધ ચાલતું હોય છે, કારણ કે અમ્લ (એસિડ) ઉત્પન્ન કરતા ખોરાક સાથે લડવા માટે આપણું શરીર ઝઝૂમતું હોય છે. જે એસિડથી થતા પ્રદુષણ તેમજ સ્ટ્રેસને ખતમ કરવા મથે છે.

એસિડથી ઉત્પન્ન થતા કારણમાં સ્ટ્રેસ સહુથી મહત્વનું છે.

સ્ટ્રેસથી ઉત્પન્ન થતા એડ્રીનાલીનના માત્ર એક તરંગથી આલ્કલાઈન ખોરાક એસિડિક બની જાય છે.

લાંબા સમયની એસિડીટી તે કાટ (rust) જેવી છે.

તે આપણા કોષોને તેમજ પેષીઓને કોરી ખાય છે તેમજ ૯૬૦૦૦ કીલોમીટર વેઈન્સ તેમજ આર્ટરીઓને ખાઈ જાય છે. અને જો તેની તપાસ કરવામાં ન આવે તો તે કોષોમાં થતી તમામ ક્રિયાઓમાં બાધા નાખે છે જેવા કે દૃઢ્યનું ધબકવું તેમજ મગજના કાર્યમાં પણ.

ટુંકમાં વધારે પડતી આમ્લતા તે જીવનકાર્યમાં દબલ કરે છે અને તેનાથી જ બિમારી આવે છે અને રોગો થાય છે.

એ ડાયનેમીક હેપીનેસ - આંતરિક આનંદ

હેમિલ - વડોદરા



જય ગુરૂદેવ.

હું વડોદરા પાછો ફર્યો છું. મારી ઘરથી વડોદરા સુધીની યાત્રા સુખદ હતી. મારી ટ્રેન ૫ કલાક મોડી હોવા છતાં હું જરા પણ ચિંતિત કે અસ્વસ્થ ન હતો કારણ કે મને સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિનો અહેસાસ હતો.

મારા માટે આ યાત્રા ખૂબ રસપ્રદ રહી. હું અહીં આવ્યો ત્યારે મેં ગુરૂજીને કહ્યું કે યાત્રા ખૂબ સુંદર હતી કારણ કે આસપાસનું વાતાવરણ મસ્ત હતું. વૃક્ષો, પર્વતો બધું જ સુંદર દેખાતું હતું. આ વખતે ઘેરથી (દેવરૂપ આશ્રમથી) પાછા ફરતી વખતે યાત્રા ખૂબ સુંદર રહી. તેનું કારણ પ્રકૃતિની સુંદરતા કરતા મારી અંદરની સુંદરતા, અંતરનો આનંદ હતો. આ વખતે મે મારી જાત સાથે યાત્રા કરી તેથી યાત્રા સુંદર રહી. મને લાગ્યું કે જેણે આ સુંદર વૃક્ષો, પર્વતો બનાવ્યા છે તેમણે જ આપણને બનાવ્યા છે. માँ એ બંનેને સમાન સુંદર બનાવ્યા છે, ફરક માત્ર એટલો જ છે કે બધા પોતાની એ સુંદરતા જોઈ શકતા નથી. પોતાની જાતથી કંટાળો કેવી રીતે આવી શકે? રેકિએ મને મારી (Self) સાથે રહેતા શીખવાડ્યું છે. અને રેકિ તે માતૃ ઊર્જા જ છે ને? તે જ સર્વોપરી છે તેથી જ તે શિવ-ચેતના કહેવાય છે.

મને લાગે છે સંપૂર્ણ જાગૃતિથી તમારી અંદરની સુંદરતાને જોવાથી, પરમાત્માની ઉપસ્થિતિનો પ્રત્યેક ક્ષણે અહેસાસ કરવાથી જ આત્મ-જાગૃતિ આવે છે. આપણામાં જ્યારે આવી સમજ આવે છે ત્યારે આપણું ઈશ્વર સાથેનું અનુસંધાન થાય છે, અને આપણા અસ્તિત્વનાં કેન્દ્રનું તેમજ આપણે કોણ છીએ તેની સમજ જ્યારે આવે છે તે જ આત્મ-જાગૃતિ છે. “ભીઉ નકોસ, મી તુઝયા પાઠીસી આહે” સ્વામીની એ વાત ત્યારે જ સમજાય છે. આમ અંતરના આનંદમાં રહેવાની સાથે સાથે તેની બીજાને વહેંચણી કરવી પણ જરૂરી છે.

દેવરૂપ આશ્રમમાં શુદ્ધ ઊર્જાના અભિયાનનો પ્રારંભ

આગામી વર્ષ દરમિયાન ગુરૂજીએ આશ્રમમાં પ્રાકૃતિક તેમજ શુદ્ધ ઊર્જાના ઉપયોગ કરવાના અભિયાનનો પ્રારંભ કરવાનું નક્કી કર્યું છે. તેના પ્રથમ તબક્કામાં આશ્રમમાં સોલાર વોટર હીટીંગ સીસ્ટમ ગોઠવવામાં આવી છે. ૩૦મી ઓગસ્ટે જૈન ઈરીગેશન સીસ્ટમ દ્વારા સોલાર વોટર હીટર લગાવવામાં આવ્યું અને ગણેશ ચતુર્થીને દિવસે તે કાર્યરત પણ થઈ ગયું. આ સીસ્ટમનો ઉપયોગ કરવાથી L.P.G. ગેસનો પાણી ગરમ કરવામાં થતો ઉપયોગ અટાકાવી શકાશે. સોલાર વોટર હીટીંગ સીસ્ટમમાં આવેલા થર્મલ બોઇલરથી ઘણી ઊર્જા બચાવી શકાય તેમજ પ્રાકૃતિક ઊર્જાનો ઉપયોગ કરી શકાશે. અમુક સાધકો સાથે ગુરૂજી આશ્રમના પટાંગણમાં આવેલા ગોબર ગેસ પ્લાન્ટના રીએક્ટીવેશન માટે પણ અલગ અલગ સ્થળોની મુલાકાત લીધી હતી. ચોમાસાના અંત સુધીમાં ગોબર ગેસ પ્લાન્ટ સીસ્ટમને પણ ફરીથી કાર્યરત કરવામાં આવશે.



આશ્રમ જ્ઞાન

જ્યારે આપણે વાતો કરતા હોઈએ અથવા તો ગાતા હોઈએ ત્યારે આપણે તે વિરામ લીધા વિના સતત કરી શકતા નથી. જો શબ્દો સતત બોલાય કે ગવાય તો તે ઘોંઘાટ ઉત્પન્ન કરે છે, પછી તે ભાષણ કે ગાયન રહેતું નથી. શબ્દો વચ્ચેનો વિરામ જ તે માહિતિની આપ-લેને અર્થપૂર્ણ બનાવે છે અને તેને શોરબકોરમાં પરિવર્તિત થતો અટકાવે છે. વાસ્તવમાં એવા કેટલાક લોકો છે જેનો ખૂબ મધુર અવાજ છે પરંતુ તેઓ સારા ગાયક બની શકતા નથી. શ્રેષ્ઠ ગાયકને ખરેખર ક્યાં થોભી જવું તેની ખબર હોય છે. તેમાં શબ્દો તેમજ વિરામનું જે શ્રેષ્ઠ સંયોજન છે તે જ તે ગીતને સુમધુર બનાવે છે. યોગ્ય શબ્દો વચ્ચેનો યોગ્ય વખતે, યોગ્ય સમય માટે લેવાતો વિરામ જ અન્ય વાતો કરતા લોકોથી અલગ પાડી તેને શ્રેષ્ઠ વક્તા બનાવે છે.

જીવનમાં પણ તેવું જ છે. તેમાં થતી પ્રવૃત્તિઓ તે શબ્દો છે અને વચ્ચે થતી નિષ્ક્રિયતા તે વિરામ છે. જો કોઈ સતત પ્રવૃત્તિ કરતું રહે તો તે અસંતુલિત થઈ જશે અને તેના જીવનમાં મધુરતા ને બદલે કોલાહલ થતો રહેશે. માટે પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે લેવાતો વિરામ એ જીવનની ચિંતનાત્મક ક્ષણો છે. ઘણા લોકોને આ વાત સમજાતી નથી કારણ કે તેઓ તો એવું જ માને છે કે કાર્યરત રહેવું તે જ જીવનની સાચી પ્રવૃત્તિ છે. તેઓ બે પ્રવૃત્તિ વચ્ચે લેવાતા વિરામના મહત્વને સમજવામાં નિષ્ફળ જાય છે. જીવનમાં કોલાહલ ઉત્પન્ન કરવો એટલે માનસિક સંતાપ ઉત્પન્ન કરવો, કે બેચેની ઉત્પન્ન કરવી. આ બધા રોગો છે. ધ્યાન તે પ્રક્રિયા તો છે જ સાથે સાથે તે જીવનમાં સંતુલન લાવે છે. સમય જતાં બે પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચેનું ધ્યાન બે ધ્યાન વચ્ચેની પ્રવૃત્તિને માર્ગ બતાવે છે પછી મૌનનું પ્રાધાન્ય થાય છે. અને તે જ તમારી યોગી બનવાની શરૂઆત છે.

ધ્યાન એ વિરામ છે, તો પછી સમાધિ એટલે શું? આવો પ્રશ્ન મારા એક સાધકે મને આશ્રમમાં પૂછેલો. સમાધિ એટલે લાંબા ગાળાનું મૌન. કોઈપણ પ્રવૃત્તિ વગરનો માત્ર વિરામ. તે વિરામની દિવ્ય ક્ષણોમાં તેમ “તે” બની જાવ છો, જયોર પ્રકૃતિ પ્રવૃત્તિ બને છે અને તમે વિરામ લો છો. ત્યારે તમારું જીવન સમગ્ર વિશ્વની પ્રવૃત્તિઓ સાથે એકૈય સાધે છે. તે ક્ષણે તમે પૂર્ણત્વ પામો છો. અને તમે સિદ્ધ બની જાવ છો.

કાયા શાકભાજી તેમજ ફળો જેવા યોગ્ય ખોરાકની પસંદગી કરીને શરીરમાં PHના સ્તરને સંતુલન કરવાના પ્રયોગ કરી તેનો દસ્તાવેજ બનાવીએ તે તો સારું જ છે. પરંતુ તેનાથી પણ મહત્વની વાત હોમા થેરેપીની અને તેની ભસ્મમાંથી બનતી દવાઓની છે. હોમના વાતાવરણમાં ખૂબ જ પ્રેમથી સંવર્ધન પામેલા ખોરાકની છે.

એક્સિડ અને આલ્કલીનું અસંતુલન ચિંતાજનક છે. તેનું સંતુલન અતિ મહત્વનું છે. મને લાગે છે કે આપણે

આપણી મૂળભૂત, સરળ જીવન પદ્ધતિ અપનાવ્યા સિવાય છુટકો જ નથી.

આપણે તે તરફ જવાની જરૂર છે.

સપ્રેમ
ઓમ શ્રી

રેકિ સેમીનારનું સમય પત્રક

ક્રમાંક	તારીખ	સ્થળ	માસ્ટર	ડીગ્રી
૧	૮, ૯ સપ્ટેમ્બર	રાજકોટ	સીમાબેન	પ્રથમ
૨	૧૩, ૧૪ સપ્ટેમ્બર	નાસિક	અજીતસર	પ્રથમ
૩	૧૭, ૧૮ સપ્ટેમ્બર	થાણા	અજીતસર	પ્રથમ
૪	૨૪, ૨૫ સપ્ટેમ્બર	મુંબઈ	અજીતસર	પ્રથમ
૫	૧, ૨ ઓક્ટોબર	દેવરૂપ	અજીતસર	પ્રથમ
૬	૮, ૯ ઓક્ટોબર	વડોદરા	અજીતસર	દ્વિતીય
૭	૨૯, ૩૦ ઓક્ટોબર	દેવરૂપ	અજીતસર	પ્રથમ